

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Visión de futuro

OPERACION 2000

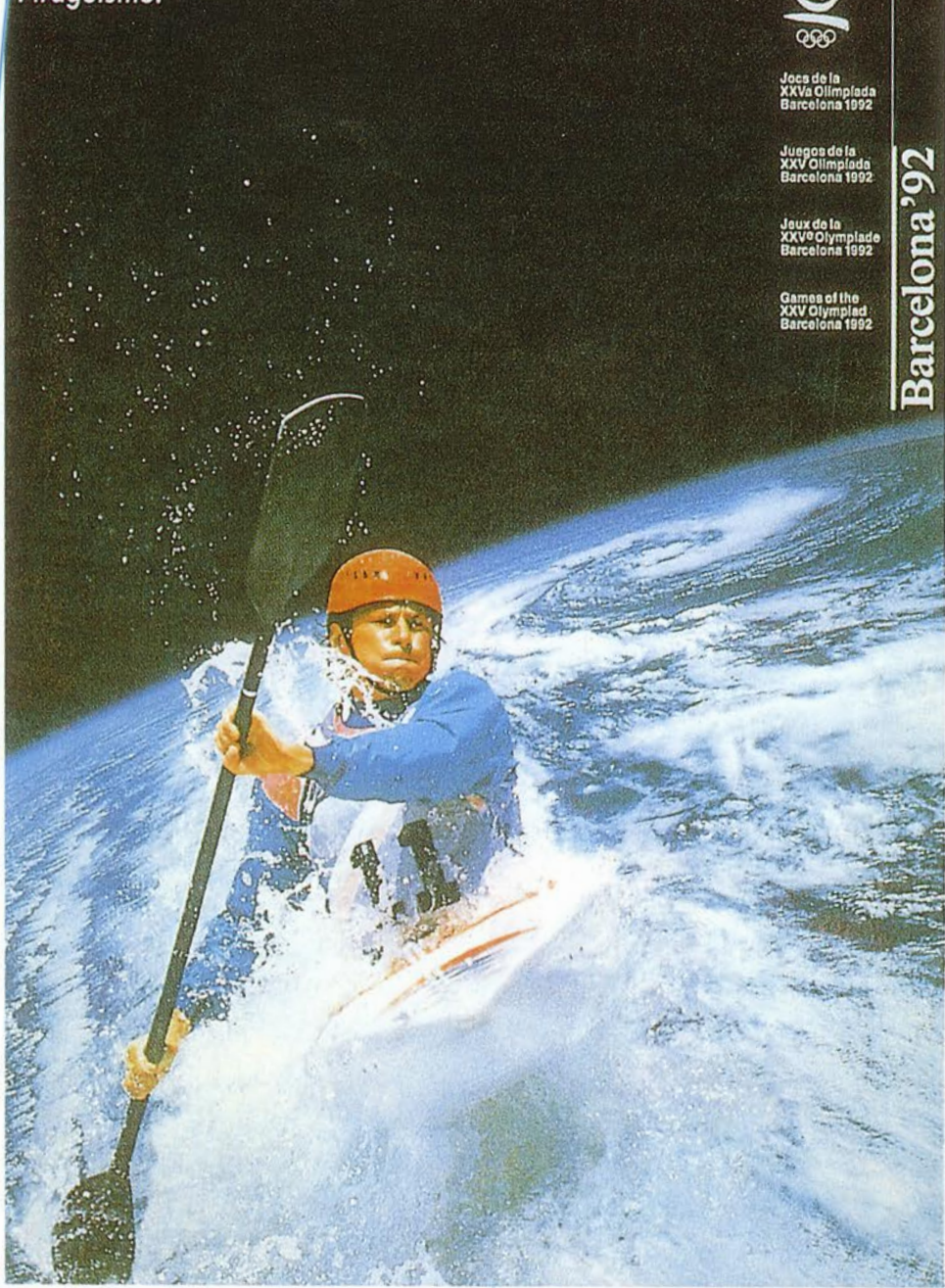
Los de slalom a por todas

SUPERANDO ETAPAS

Todo apunta a Barcelona 92

EL AÑO DE LOS JUEGOS

N.º 120



Jocs de la
XXVa Olimpíada
Barcelona 1992

Juegos de la
XXV Olimpiada
Barcelona 1992

Jaux de la
XXV^e Olympiade
Barcelona 1992

Games of the
XXV Olympics
Barcelona 1992

Barcelona '92



Halterofília.

Barcelona '92



**28 Carteles de deportes
constituyen la última muestra,
la mas representativa de estos
Juegos**



Atletismo.

Barcelona '92

CARTELES OLIMPICOS DEL 92

Espectaculares perspectivas de la tierra se conjugan con imágenes de cada deporte

Espectaculares perspectivas de la tierra se conjugan con imágenes de cada deporte. **Wayne Rosemin** ha sido el encargado de este proyecto de carteles de los deportes olímpicos que, con su diseño y belleza quieren resaltar el esfuerzo del Comité Organizador para comunicar el mensaje de universalidad, paz y solidaridad inherente al olimpismo.

El contenido de estos carteles no sólo marca el motivo de cada uno,

sino también la técnica a emplear.

Se consideró necesario utilizar la fotografía como medio de expresión, para poder captar con realismo la esencia del deporte, cada detalle, cada gesto, es un valor añadido que sólo la fotografía es capaz de potenciar, con el ser humano en pleno esfuerzo practicando su deporte sobre un terreno de juego que abarca a todo el planeta. Su realización ha sido posible gracias a la maravilla de la técnica. Por un lado la NASA ha proporcionado las distintas perspectivas fotográficas, por otro gracias a la síntesis de la imagen por ordenador se han ensamblado con precisión las fotografías del globo terraqueo y la de los deportistas logrando un conjunto visual realmente impresionante, que en ningún caso se nos muestra repetitivo, dada la gran variedad de perspectivas existentes.

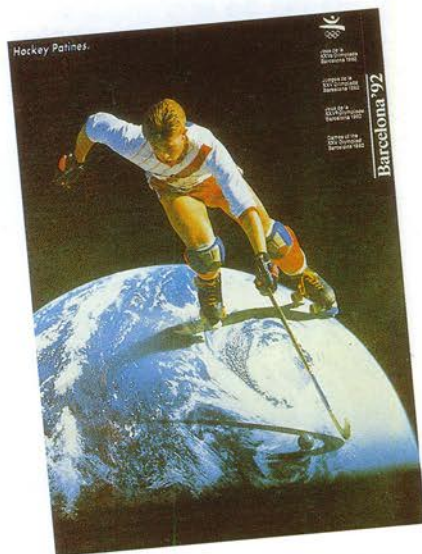
Seu d'Urgell tiene un indudable atractivo y la modalidad olímpica de las aguas bravas despierta interés entre la afición.

El espectáculo está servido y las imágenes que televisión está preparando, sorprendentes.

Será este un buen momento para promocionar nuestro deporte y ofrecer cuanto de fuerza, ritmo y plástica encierra este gran desconocido que llamamos piragüismo.

SE AGOTO EL PAPEL

A menos de cien días de que se inauguren los Juegos Olímpicos ya no quedan entradas para ver la gimnasia rítmica, la natación y las pruebas de slalom. El canal de La



 **RENFE**

Patrocinador Equipo Olímpico Piragüismo

Esta federación

Comienza una temporada marcada por los Juegos

TODO EL MUNDO EN SUS PUESTOS

Una buena parte de su trabajo está terminado, durante la etapa de Sevilla el equipo nacional ha recorrido la dársena del Guadalquivir, y el nuevo trazado del río en todas las direcciones, han visto crecer la Expo durante sus duras jornadas de entrenamiento y La Cartuja ha sido testigo de excepción en sus controles.

El equipo nacional acabó su entrenamiento en Sevilla



Todo parece que va en orden, aunque hay mucha cautela en el equipo, la ilusión y confianza en sí mismos es el denominador común. El entrenamiento conjunto con el equipo húngaro ha evidenciado un

buen estado general y su nivel incrementando.

Gyula mantiene gran equilibrio, sin apartarse de su programa, con la seguridad de los ganadores.

Para **Tibor**, en la canoa, este año hay menos problemas pero arrastra una temporada anterior que pesa como una losa. Ha planificado su entrenamiento de forma personal y son pocos los momentos en que coincide con los kayakistas.

Definir los barcos para los Juegos con garantía de finales va a ser el gran quebradero de cabeza de **Quique López**. Las damas mantienen ese misterio en torno a su preparación que parece, cuando menos, esforzada.

Y en la Blume, **Jesús Cobos**, afronta una temporada sin grandes retos, - no hay Campeonato del Mundo, - pero con la necesidad de asentar con óptica de futuro, los barcos de próximos campeones.



EN ORDEN

Culminados todos los plazos posibles, que superan con creces los recogidos en su día por la Administración, se han dado de baja en la Federación Española 135 clubs, cuyos estatutos no estaban reconocidos en sus respectivas autonomías o que, simplemente, carecían de ellos. En la mayoría de los casos se trata de entidades que han desaparecido hace años y de los que no queda ni rastro, aunque haya

Editorial

VALE TODO

En la Federación hay casi de todo: un Comité de Aguas Tranquilas que estudia y plantea normas, reglas y mejoras para los deportistas; una Comisión Permanente que puede, y mejora si cabe, los planteamientos anteriores; un Comité de Competición que vela por su fiel aplicación; y un Comité de Salvación que anula a los anteriores y redime a cuantos campan por sus fueros, sin el menor respecto a la reglamentación ni al resto del Piragüismo.

Su impunidad y desparpajo es tal que ni siquiera aguarda la llegada del año Santo Compostelano para aplicar el bálsamo del jubileo, actúa cuando le viene en gana. Manda carajo.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
ENERO - FEBRERO 1992 - Nº 120
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14-1º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
PORTADA: Javier Soriano
IMPRIME: Gráficas Del Coz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

casos contumaces de negligencia. Después de esta necesaria depuración, hay 219 clubs. Más que en el resto de Europa.

EL LEÑAZO DE OSCAR

Volvía a la concentración en Sevilla, después de un merecido descanso, con **Cabezas**, pero el trazado de la curva resultó insuficiente y patinaron. El golpe ha supuesto para **Oscar** una temporada de hospitalización y una recuperación imprescindible para engancharse de nuevo al barco olímpico. Un quebradero de cabeza más para su entrenador y un gran susto para todos, porque pudo haber sido muy grave. **Francisco Cabezas** corrió mejor suerte, sólo perdió el coche.



MAS LEJOS

El Equipo de Slalom no encontró un sitio más alejado de su habitual lugar de concentración para cubrir parte de su preparación invernal y se fue a Tasmania para mejorar técnica, resistencia y fuerza.

Allí, con otros equipos, permanecieron casi un mes, evolucionando bajo las ordenes del técnico **Prono** en el que ha resultado ser ideal paraje del slalom con pistas naturales por todos los lados, ríos insólitos, buen ambiente y koalas.

La experiencia, que no dudan en calificar de altamente positiva los cinco mosqueteros, terminó con todos los objetivos cubiertos.



Etzaniz y Toni Herreros juegan con la tradicional mascota australiana.

Coca-Cola



i Coca-Cola es así!



El equipo nacional de aguas tranquilas visitó el escenario olímpico de slalom. El director técnico del canal, Ramón Ganyet, explicó los mas mínimos detalles.

Fotos J.R. Inclán y Javier Soriano

CITA EN LA CUMBRE

Aprovechando el programa de trabajo del Equipo de Slalom, los palistas de **Gyula Füzessery** hicieron una visita de cortesía en plenos Pirineos, al Canal de Slalom y sus navegantes. **Ramón Ganyet** se convirtió en anfitrión de gala y mostró los pequeños secretos de esta gran obra al equipo de aguas tranquilas, mientras sus colegas les ofrecían todo tipo de piruetas en las aguas bravas.



Una comida con todos los palistas, presidida por el Alcalde de La Seu d'Urgell y el jefe de la Catalana, contribuyó a dar mayor calor a la visita que contó con cámaras de televisión para inmortalizar el acontecimiento.

DIRECCION F.I.C.

Sergio Orsi, Presidente de la Federación Internacional de Canoa, ha designado al húngaro **Otto Bon** y a nuestro Presidente, **José Perurena**, para que asuman con él, la Dirección Técnica de nuestro deporte durante los Juegos Olímpicos de Barcelona, tanto en la pista de Castelfels como en el Canal de Slalom de La Seu.



TODO POR LOS RIOS

El Presidente quiso reunir a todos los responsables de organización con sus asesores en la materia para tratar de encontrar algo de cordura e incluir mejoras en las pruebas de rios deportivos que se consideran de interés especial. Ausentes algunos, la mayoría evidenció su especial interés, dejando en muchos casos al descubierto chanchullos, pactos, desbarajustes y condescendencia arbitral que vienen provocando el deterioro a que se ven arrastradas muchas organizaciones poco serias.

Como medidas más urgentes se impone reforzar más aún la autoridad del juez árbitro que podrá comprobar datos que hasta ahora no se vigilaban pero que trastornan, en buena medida, el valor de una organización. Su valoración ante cualquier anomalía resultará vital y deberá recogerse en el acta.

Las inscripciones, como mínimo, deben mandarse a la organización, veinticuatro horas antes del comienzo de la competición, aunque la definitiva se podrá entregar una hora antes de que se de la salida.

Para celebrar una prueba internacional es obligatorio contar con el oportuno permiso del Consejo Superior de Deportes y solo palistas inscritos por sus respectivos países podrán participar.

Vitoria, Madrid y Asturias puntos de concentración PREPARADOS PARA EL 2.000

Presentado el programa de trabajo de las jóvenes promesas

Dejamos atrás el esperado 92 y el experimentado 96. Empezamos un nuevo ciclo de 4 años cuyo objetivo más claro es la captación y selección de futuros talentos deportivos.

La Dirección Técnica de esta casa, después de enclaustrarse durante largo tiempo, ha creado el PROGRAMA 2000 cuyo contenido no tiene desperdicio alguno, hasta el punto de ser considerado por los estudiosos del C.S.D. como el mejor proyecto presentado.

Este programa comprende dos partes bien coordinadas que abarcan las pequeñas categorías, infantil y cadete, en el cual se incluyen objetivos, métodos, contenidos e incluso qué volumen de entrenamiento tienen que realizar estos pequeños, y algunos no tan pequeños, palistas.

Los infantiles, seleccionados por el director técnico de su autonomía, participarán en el Selectivo Nacional que tendrá lugar en Vitoria del 8 al 12 de Julio. Los más destacados pasarán a concentrarse en Asturias del 17 al 23 de agosto para los infantiles kayakistas y en Madrid para el resto de las categorías (del 19 al 25 de agosto para las damas y del 2 al 8 de septiembre para los canoistas).

Como novedades en este año destacaremos el aumento de días del Selectivo, lo que nos permitirá una mayor profundización, sin prisas y conocimiento de los chavales que estarán más desahogados y podrán sentir ese espíritu

de convivencia que caracteriza a los chicos de estas edades. Convivir a gran escala ya que nos vamos a juntar más de 150 personas. Y en cuanto a las pruebas destacamos la inclusión de la Valoración de la Técnica tanto en kayak como en canoa, los ejercicios de Dorsal y Pectoral durante 2 minutos y el lanzamiento de balón medicinal.

Por otro lado, los cadetes incluidos en el Programa de Perfeccionamiento Deportivo, seguirán el mis-

**La Dirección Técnica,
después de
enclaustrarse durante
largo tiempo, ha
creado el PROGRAMA
2000**

mo camino de anteriores temporadas aunque variamos solamente la fecha y lugar de las concentraciones. En Asturias, del 24 al 30 de agosto para los kayakistas y canoistas; y en Madrid, del 26 de agosto al 1 de septiembre para las damas.

Programa e interviniendo de manera sistemática como él sabe hacerlo, **José Luis Sánchez** informó sobre le nuevo sistema de valoración de la técnica, **Manolo Pastrana** dirigiendo y aclarando cuestiones expuestas por los asistentes y el que suscribe explicando las convocatorias de infantiles y cadetes.

Antonia Romero, del Piragüismo Penedo, reciente campeona de España, en San Juan, en la categoría cadete.



Pedro Alegre y Vicente Rasueros cuyas propuestas y experiencias se han tenido en cuenta. De estas intervenciones podemos destacar que el canoista, a estas edades, debe realizar los entrenamientos y las competiciones paleando alternativamente por cada banda, se celebrará un control para los cadetes B con el fin de facilitar su selección y otros acuerdos de índole organizativo.

Finalizó la sesión haciendo un llamamiento a todos los entrenadores para que pusieran en práctica éste programa.

Y aprovecho esta oportunidad que me brinda **AGUAS VIVAS** para abrir desde este preciso momento una continua y recíproca comunicación con todos vosotros.

En estas concentraciones de verano veremos en total unos 80 piragüistas, que serán la base del futuro nacional.

Toda esta información está ya en manos de los directores técnicos de cada autonomía.

El día 7 de marzo empezamos a trabajar juntos celebrando una reunión con todos los directores técnicos de cada autonomía con el fin de intercambiar opiniones y experiencias.

Esta reunión, rica en contenido e ilusiones, fue abierta por el Presidente, **José Perurena**, pasando la palabra a **José Luis Lasaosa**, Jefe de Area del deporte Escolar y Universitario del C.S.D., explicando a los asistentes la situación actual y la finalidad primordial del Programa 2000.

La reunión fue muy completa y con numerosas intervenciones, empezando con **Eduardo Herrero** que explicó los aspectos técnicos del

José Sánchez Mota

**El equipo junior
procede de similares
operaciones anteriores.**

**Considerado optimo
por el C.S.D.**

También destacamos las intervenciones del experimentado **Salvador García**, el estudioso **Radomir Blazik**, el profesional **José Seguí**n, las innovaciones de **José María Cabasés**, el laureado palista, ahora entrenador con los pies en la tierra,

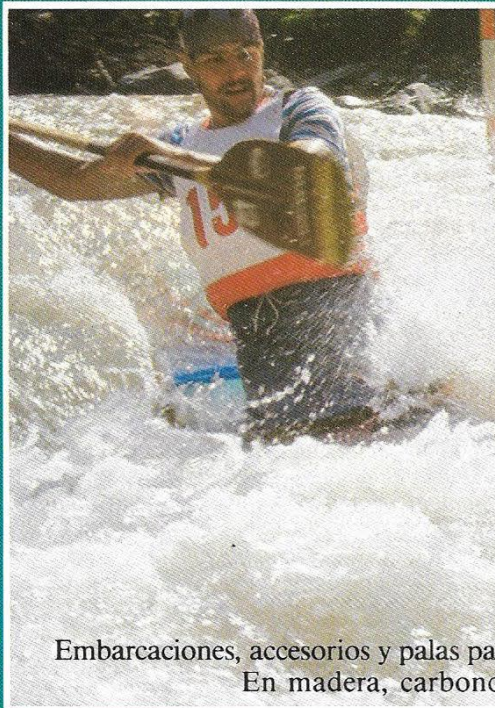
LAS FECHAS		
Julio	Infantil K-C	Vitoria
8/12		
Agosto	Infantil K	Trasona
17/23	Infantil Dama	Madrid
19/25	Cadete K-C	Trasona
24/30	Cadete Dama	Madrid
26/1		
Septiembre	Infantil C	Madrid
2/8		

La puntuación obligatoria se calca de las pruebas de pista y solo las modalidades como mínimo de nueve barcos podrán tenerse en cuenta para puntuar.

Conviene extremar las medidas de seguridad, el médico y la ambulancia con carácter obligatorio y las medidas de salvamento suficientes para asegurar la integridad física de los competidores.

FIESTA EN SEVILLA

El 30 de mayo, en su cuarta edición se celebrará el Trofeo Ciudad de Sevilla, que un año más abandera LIPASÁN, auténticos artífices de esta fiesta andaluza del piragüismo que alcanza a toda España.



KAYAKS CAÑEDO

Con licencia danesa
Kajakbiggeriet Struer ApS.
Kirk & Storgaard
Paddles Struer
Paddles Liminat

Embarcaciones, accesorios y palas para alta competición, pista, ríos, aguas bravas y turismo.
En madera, carbono, kevlar, sandwich y fibra de vidrio.

SABINO MOUTAS, 8 - TFNOS. 82 02 43 - 82 15 78
33120 PRAVIA (ASTURIAS)



El Sella será en el año olímpico punto de encuentro para un piragüismo de élite que se sumergirá en la tradicional fiesta de las piraguas.

Dionisio de la Huerta dispuesto a mantener un año más el Descenso Internacional del Sella como emblema del piragüismo mundial.



Este año cuenta con el gran atractivo de la Expo Universal que ha resultado su mayor inconveniente. Ofrecer posibilidades en este momento a los clubs de piragüismo que lleguen de fuera es el gran reto del comité organizador en esta próxima edición. A nivel deportivo y de organización la garantía es total.

J.R. Inclán

Sella 92

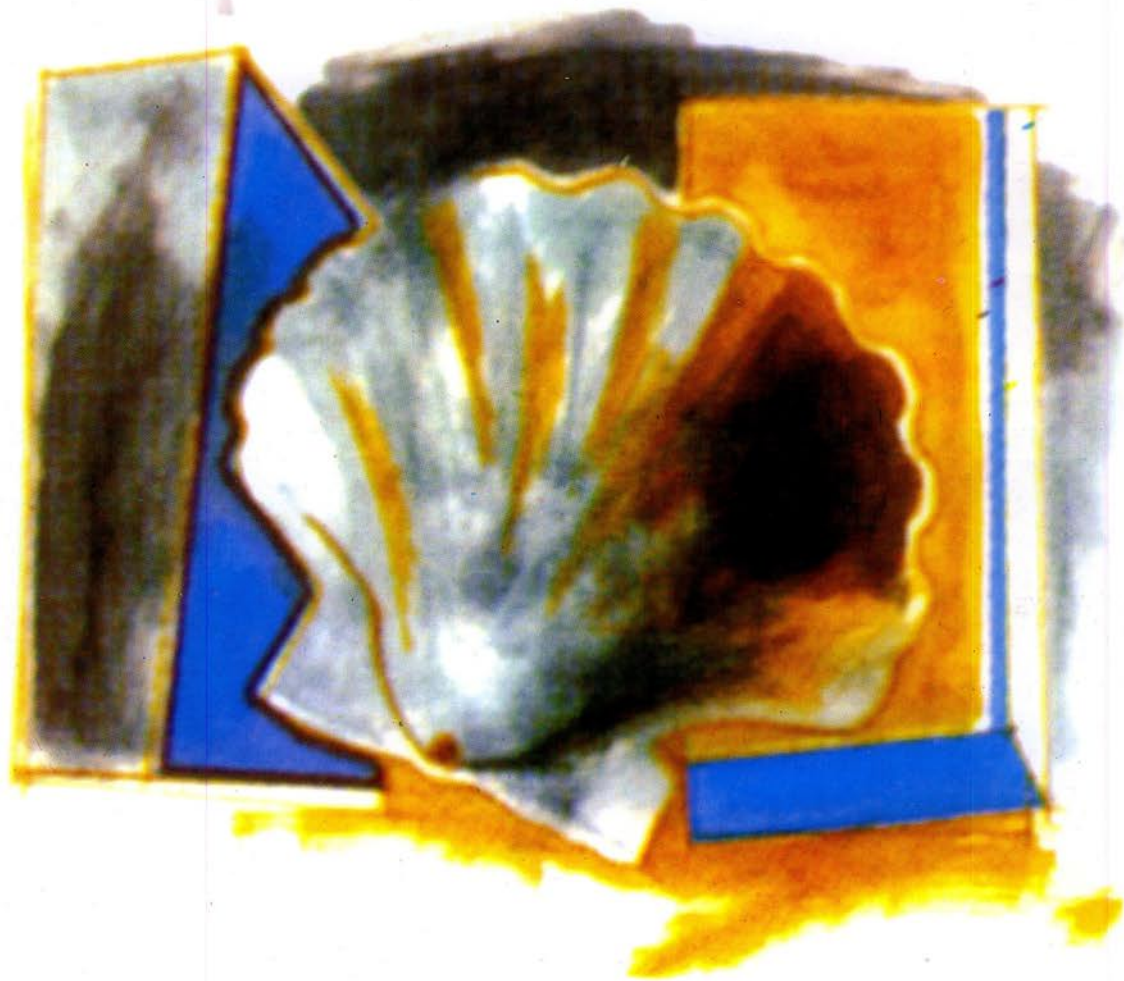
En este año emblemático, el Descenso Internacional del Sella no puede sustraerse a la magia de tan señalada fecha. Será probablemente el acontecimiento deportivo español en el que más naciones estén representadas, a excepción de la Olimpiada y, como en años anteriores, será transmitido en directo por televisión.

Para no coincidir con la Olimpiada, el Sella 92 se celebrará el 15 de Agosto, posibilitando así la participación a los piragüistas olímpicos, para los que será una hermosa y alegre recompensa a los duros entrenamientos.

En atención también al 92, año en el que se celebra el "encuentro entre dos mundos", el Sella está especialmente dedicado a los países americanos que regularmente participan: Argentina, Venezuela, Ecuador, Puerto Rico, Cuba, Méjico, Canadá y EE.UU.

Y con el Sella 92 se abre, una vez más, la Semana Internacional de Piragüismo de Asturias.

Galicia Calidade



CONSEJOS PRACTICOS "ROMAN"



CONSEJOS PRACTICOS

En el número anterior de "PIRAGUISMO DE LAS AUTONOMIAS" citábamos algunos consejos que son importantes para el mantenimiento de material deportivo, su cuidado y almacenaje.

Este número lo vamos a dedicar al vestuario que debe utilizar en cada época.

Las condiciones climatológicas son muy distintas, en función de la región donde se practique piragüismo, pero en esta época las temperaturas por zonas suelen oscilar entre los +8° C y -8° C. Si la temperatura es de +8° C, la vestimenta a utilizar será a base de ropa isotérmica (camiseta, pantalón y calcetines) y escaarpines de neopreno con suela de goma. Esta prenda es muy importante, debido al frío que debe de aguantar el palista en los pies.

Para temperaturas inferiores a las anteriores,

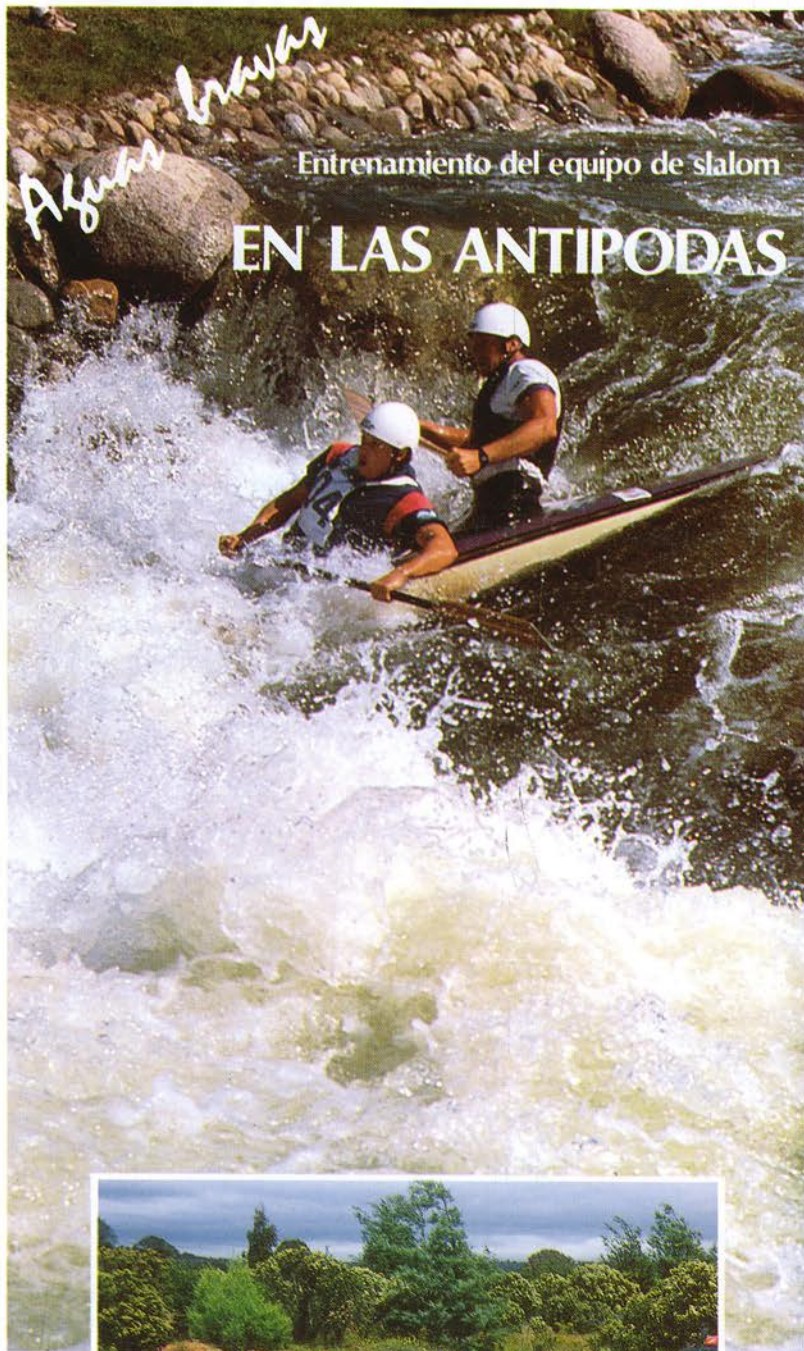
se usará igualmente ropa isotérmica, escaarpines de neopreno y manoplas de neopreno, confeccionadas especialmente por 'ROMAN' y especiales para bajas temperaturas. En la campaña del próximo invierno 'ROMAN' tiene previsto sacar al Mercado un chubasquero completamente impermeable, especialmente diseñado para remar en todo tipo de climas.

El cubrebañeras es una prenda fundamental y debe de utilizarse siempre. 'ROMAN' como sabréis ha diseñado un cubrebañeras muy cómodo y muy práctico, por su cintura de neopreno ajustable y tejido completamente impermeable.

!!!POR UN PIRAGÜISMO MEJOR!!!

Hasta el próximo número

ROMAN



El Equipo Nacional de Slalom, con su entrenador al frente, viajó a Australia durante el mes de enero, para cubrir una importante fase de su preparación.

El lugar buscado requería un clima caluroso, buenos ríos de aguas bravas, donde entrenar y la posibilidad de codearse con otros palistas de élite mundial. Desestimadas otras alternativas en países sudamericanos se optó, finalmente, por la Isla de Tasmania, donde se encontraban todas las necesidades

Tasmania, oferta ideal para la preparación invernal

requeridas y una seguridad en que el trabajo previsto se podría desarrollar según los programas del Entrenador Nacional, minuciosamente pensado, preparado y organizado por **Jean Michel Prono**, en estrecha colaboración con nuestro métrico **José Manuel González**.

La vuelta a medio mundo para recaer con New-Norfolk en el Hotel más antiguo de la isla, del que nos trasladamos a la casa que sería nuestra base central en Australia, en medio de un auténtico paraíso para las aguas bravas, que nos permitía elegir diferentes campos de entrenamiento y variar de esta forma nuestro trabajo diario.

A menos de 50 metros teníamos un escenario rodeado de amplias praderas, protegidas de una increíble vegetación, ideal para palear sin excesiva corriente.

Otro campo de entrenamiento se encontraba a 10 minutos de nuestra casa, con pasos ideales para llevar a cabo sesiones de trabajo aeróbico en puertas.

Finalmente, otro de los campos de entrenamiento era el conocido como **Brady's Lake**, situado en una zona montañosa, construida artificialmente, muy estrecha y con un volumen de agua más que aceptable en todos los casos. La temperatura del agua templada, ideal para entrenar durante muchas horas.



Trabajo en altitud, otra fase de su programa

POR LA NIEVE

Los palistas de slalom concentrados en Cogne

Situada a mitad de programa de preparación olímpica, esta concentración tenía unos objetivos claves para el proceso de evolución.

Objetivo fisiológico: conseguir un aumento de aptitud aeróbica individual, y reducir el trabajo específico en piragüa.

Objetivo psicológico: enfocar más el trabajo de preparación mental, conceptualización de la navegación, a través de vídeos documentales del entrenamiento en el canal olímpico.

La falta de práctica debía también asegurar una renovación de la motivación respecto al trabajo técnico.

La dinámica de grupo se vio disminuida por la calidad de la estancia, resultado de la comodidad del hotel y de la amabilidad del personal.

El conjunto del equipo utilizaba la técnica de Skating, lo que facilitaba la movilización de los grupos musculares propios del piragüismo. La variedad de lugares per-

mitió una gran calidad de las sesiones físicas sin notar una saturación por parte de nuestros atletas, adaptando cada perfil de terreno al esfuerzo deseado. (Mas de treinta horas de esquí, de las cuales 25 horas al nivel del humbral).

Una concentración muy positiva en todos los aspectos que debemos valorar mas tarde a nivel fisiológico y psicológico durante el mes de abril.

J.M. Prono

Con carácter excepcional, invitados por un grupo de palistas australianos nos invitaron al Descenso del río Catarat George. Un auténtico río salvaje que cruza con el agua de un pantano muy próximo, que sueltan en época de lluvias. Hasta 200 m³ pueden llegar a bajar por este río, realmente increíble con pasos de gran dificultad en la mayoría de los casos y que, en algún momento, llegaba a ser totalmente infranqueable.

Antes de pasar por muchos de estos puntos notábamos una sensación, mezcla de entusiasmo, placer y miedo, pero que una vez superado produce una sensación auténticamente vestial.

Pasamos unas tres horas y media metidos en la aventura, sin duda el río más fuerte que cualquiera de los del equipo hablamos bajado nunca. Fue imposible sacar una sola foto ni una toma de video, debido en parte a la magnitud del río y por lo inaccesible del terreno incrustado en plena selva.

Concluida esta aventura veníamos haciendo tres sesiones de musculación a la semana, en uno de los gimnasios más concurridos de la ciudad, grande y en perfectas condiciones para nuestro entrenamiento, con baño relajante, sauna y máquinas aeróbicas, gentilmente cedido a nuestro equipo, gracias a las gestiones de **Rob Crick**, entrenador de la selección australiana.

Con carácter excepcional, y para romper la monotonía de nuestro entrenamiento se organizaban jornadas de trabajo en ríos situados por la zona, en algunos casos hasta por encima de 1000 metros de altura en plena montaña, donde el viento resultaba nuestro peor enemigo.





El canal olímpico es rápido, muy técnico y difícil

CONTRA RELOJ

La fuerte presión ambiental, un problema a superar

El Slalom será olímpico por primera vez en el programa olímpico de Barcelona. Anteriormente en el 72 fue incluido en los Juegos Olímpicos de Munich como deporte invitado y en un 20 años que ha tenido que esperar no ha conseguido enraizarse entre los piragüistas de nuestro país. No obstante, la sede acogida para esta modalidad La Seu d'Urgell, si ha sabido mantener una tradición piragüística donde el trabajo y el empeño por conseguir

introducir el slalom en las olimpiadas ha sido patente, llegando a construir la que esta considerada por todos los países la mejor instalación del mundo existente. Después de la Olimpiada de Seul y tras la introducción definitiva del slalom en el programa olímpico de Barcelona, la Federación Española de Piragüismo, adquirió el serio compromiso de componer un equipo que participara en esta modalidad. Había jóvenes palistas con futuro a

Fuera de la piragua nuestro entrenamiento de footing contaba con los escenarios más impresionantes que cualquier deportista puede soñar, acompañados por simpáticos conejos.

Finalmente, cabe resumir como conclusión que la experiencia ha sido muy positiva en todos los aspectos, permitiéndonos un trabajo muy interesante en diferentes lugares y condiciones. No se puede olvidar que Tasmania, próxima al Polo Sur, cambia su temperatura en solo 24 horas en más de 15º, pasando de un frío viento a jornadas soleadas, que hacían nuestra delicia.

Otro de los puntos más positivos ha sido el intercambio de ideas y entrenamientos con palistas de élite mundial. Con nosotros han venido trabajando dos de los mejores palistas americanos, el equipo canadiense y el irlandés **Ian Willey**, una de las promesas más firmes a la medalla olímpica del 92.

En resumen un buen trabajo junto al demonio de Tasmania del que mucha gente habrá oído hablar y que realmente abunda por la isla, y que esperamos dé sus frutos en los Juegos Olímpicos de Barcelona.

Xabier Etxaniz



El equipo de slalom encontró en Tasmania el paraíso de las aguas bravas.
Fotos de Javier Soriano y del equipo.

EL PLAN

Cada ciclo contempla un objetivo definido

El equipo comenzó su preparación olímpica en septiembre del 91 en Francia, con el objetivo de hacer una puesta a punto, de cara a la difícil y transcendental temporada. En esta concentración se simultaneaban trabajos de natación, tenis, gimnasia, baños termales, bicicleta, equitación, tenis y vela.

De octubre a diciembre el trabajo que se desarrolla es siempre en canales de slalom, bien en el escenario olímpico o en otros de Europa.

Después del trabajo llevado a cabo en Australia se inició una con-

centración en altura durante 20 días, para pasar a La Seu d'Urgell que se convertirá en la base de nuestra concentración hasta los Juegos Olímpicos. Durante este periodo de casi cinco meses, el equipo participará en las pruebas más importantes del calendario francés, en la Copa del mundo, que tendrá lugar en Nottingham, Merano, Burg Saint Maurice y Mezzano, así como en las pruebas de selección, que se celebrarán en La Seu d'Urgell.

A partir del 6 de julio se abre el canal olímpico para la preparación oficial de los equipos. Será el momento de la verdad.

largo plazo, pero sin una sólida infraestructura, ni técnicos formados para resolver esta papeleta. Así se llegó a la contratación de **Jean Michel Prono**, que traía un amplio vagaje deportivo y que tras conocer el panorama nacional inició, hace tres años, su complicada singladura con una selección inicial de 8 palistas que hoy en día por exigencias económicas y realidades deportivas quedó reducido a 5 piragüistas en régimen de concentración permanente con todas las facilidades posibles al alcance de su mano y un equipo B, que continuara el trabajo en sus clubs, apoyados por sus respectivas federaciones autonómicas y con un programa nacional diseñado por el mismo tecnico.

José María Martínez, Xavier Etxaniz, el canoista **Toni Herrero** y las dos damas, **Cristina Martínez** y **María Eizmendi**, constituyen la base de este equipo que no encuentra en el año 92 otra ilusión y otros objetivos que no sean unos Juegos Olímpicos, donde ofrecer a la afición y a sus seguidores una actuación acorde con su esfuerzo.

Junto a ellos, **José Manuel González** doctor y responsable de todo el seguimiento, **Mónica Vidal**, psicóloga y **Dolores Aloy**, fisióloga y una pieza definitiva en la puesta a punto y prevención de lesiones de los palistas.

Cada parte específica del entrenamiento se incluye en una diferente etapa con objetivos muy definidos. De este modo se aprecia más el cambio de cada ciclo de entrenamiento y se define más fácilmente el objetivo de cada uno. Es más fácil trabajar con motivación continua de esta manera, ya que una concentración seguida acaba siendo más monótona y el palista se vuelve más optimista cada día.

En su momento nuestro entrenador planificó el trabajo de un año, explicando con todo detalle el porqué de cada momento, hubo discusiones e intercambio de ideas hasta que al final se elaboró el plan definitivo.

En el agua simultaneamos un paleo continuo sin puertas con otra fase de entrenamiento con puertas de slalom, que se sitúan primero en aguas tranquilas y después en aguas bravas.



Estilo libre



Viña Costeira, un mundo en acción.

COOPERATIVA VITIVINICOLA DO RIBEIRO. RIBADAVIA/GALICIA

LOS OBJETIVOS

Estar entre los diez primeros, sería fabuloso

De octubre a abril llevamos a cabo un importante trabajo de musculación, que simultaneamos con sesiones de footing, ski de fondo, bicicleta, natación y gimnasia.

Independientemente de este trabajo físico y técnico, este año se está llevando un especial trabajo psicológico y mental. En el club se trabaja mucho la preparación de la prueba, la visualización del recorrido, la concentración y relajación del palista.



Hay que tener en cuenta que el ambiente que habrá en los Juegos Olímpicos será nuevo para todos y si uno no está preparado para afrontarlo podría hechar abajo toda la preparación de la temporada. Realmente va a ser lo más difícil de superar y controlar para todos nosotros, ya que ninguno está acostumbrado a tal experiencia **nunca la ha habido**.

Hay otros palistas intentando su preparación para los Juegos Olímpicos con la ayuda de sus federaciones autonómicas. El colectivo vasco que sigue sus entrenamientos en casa y los atletas catalanes que pueden utilizar asiduamente el canal olímpico, en algunos casos conjuntamente con el resto de los palistas seleccionados.

Xabier Etxaniz

El objetivo primordial para todos los palistas ha sido entrar definitivamente en el grupo olímpico. A partir de abril empiezan las pruebas de selección que definirán este equipo.

Todos deben cumplir un baremo de resultados y será a través de estas como se confecciona la selección final. En este momento,

no podemos ignorar que nuestro equipo es muy joven, con edades comprendidas entre 17 y 24 años, mientras que en el resto del mundo las grandes figuras se encuentran en la franja de los 25 a 31 años.

Además llevamos muchísimos años de retraso respecto a las potencias mundiales, con palistas experimentados y más de un lustro de actividad en el terreno internacional. Si a esto añadimos que trabajamos sin una auténtica escuela de formación y con un mínimo grupo de practicantes, entenderemos la gran diferencia que hay en estos momentos.

No obstante, en los últimos años ha habido una gran progresión en nuestro equipo de slalom, gracias al trabajo que se viene haciendo que, indudablemente, se ha iniciado tarde para aspirar a medallas en Barcelona. No hay tiempo material suficiente para saltar este último escalón.

Pero, no obstante, hay que seguir siendo optimistas. Se trata de los primeros Juegos Olímpicos con pruebas de slalom incluidas en su programa y las condiciones nuestras de preparación son muy especiales. Fundamentalmente, la psicológica que será decisiva a la hora de intentar un buen resultado.

El Canal Olímpico es muy rápido, muy técnico, muy difícil, y requiere una técnica especial, y una concentración máxima para la perfecta realización de las maniobras, y el público, junto con los medios de comunicación, creará un ambiente que supondrá un handicap a superar por los palistas.

La participación de nuestro equipo en los Juegos Olímpicos va a tener connotaciones super especiales y en ella caben todo tipo de sorpresas. La medalla es casi imposible, estar entre los 10 primeros, un gran resultado.

X.E.

El canal olímpico de La Seu d'Urgell cuenta con los últimos avances técnicos.

tanto la Federación como el Consejo Superior de Deportes tendrán la última palabra.

En un principio los palistas que ahora viven en régimen de concentración permanente, tienen más ventajas, ya que sólo se dedican a su preparación pero, en ningún momento, está cerrado el acceso a cualquier piragüista de élite que demuestre serlo en la modalidad de slalom.

A la hora de marcar un objetivo olímpico hay que tener en cuenta muchos factores. En primer lugar

Jean Michel Prono, con el slalom

EN LA RECTA FINAL

Aceptó el reto con apenas tres años por delante para elevar a la categoría olímpica a un piragüismo en aguas bravas que se le entregó raquítico, alocado y poco formal.

Venía cargado de un amplio historial deportivo que le acreditaba como un gran entrenador que ha resultado entusiasta hasta rayar en el fanatismo.

Con estas condiciones se inició un entrenamiento que ha llevado al Equipo, partiendo de cero, a alcanzar cotas inimaginables en constante evolución. Hoy afronta la última etapa con cinco palistas de slalom, concentrados permanentemente y una corta reserva que sigue soñando con los laureles.

A.V.- Jean Michel, ¿nos puedes describir la preparación olímpica del equipo de Slalom para esta temporada?

J.M.P.- El equipo de slalom está constituido por cinco palistas, dos K-1 damas, **Cristina** y **María**, dos hombres en K-1, **Xabier** y **Pepe**, y un canoista, **Toni**, en concentración permanente y con dedicación exclusiva para el entrenamiento desde el 8 de septiembre, enfocando durante los primeros seis meses el trabajo técnico específico en el canal olímpico de La Seu d'Urgell.

A.V.- ¿Como planteas el entrenamiento de Slalom para un período tan largo?

J.M.P.- Para no saturar a los palistas de trabajo en el mismo lugar, cada mes hemos hecho un cambio de campo de entrenamiento en España, Francia y en otros campos europeos. Así hemos entrenado en el campo de Nottingham (Inglaterra), en el Pirineo francés, en un lugar cerca de Pau, haciéndose esas estancias en condiciones de aguas bravas muy importantes.

A.V.- ¿Como se puede entrenar en un canal de slalom en los tiempos de más frío?

J.M.P.- En el período preparatorio

debido el buen tiempo, se había acumulado un nivel de trabajo muy importante, pero no era suficiente y se buscó para los meses más fríos, de enero y febrero, una base de entrenamiento que su climatología fuera similar a la de España en los meses de verano.

A.V.- ¿Nos puedes definir los objetivos específicos de esta concentración?

J.M.P.- El primer objetivo de esta concentración era poder acumular un número importante de horas de navegación en buenas condiciones, sin frío y con una variación continua de campos de entrenamiento, compartiendo entrenamientos con otros palistas de un gran nivel, para así poder tener una referencia internacional.

Otro aspecto a tener en cuenta era el factor psicológico; a seis meses del comienzo de la concentración nos pareció importante motivar a los palistas con cambios de lugar, ya que períodos muy largos pueden suponer una carga excesiva para palistas tan jóvenes y con una dedicación exclusiva y con un entrenamiento muy intenso.

A.V.- ¿Por qué se ha elegido la isla de Tasmania, al sur de Australia, como lugar de concentración?

J.M.P.- Son varios, pero los motivos más importantes son que nos ofrecía un clima veraniego en pleno mes de enero, al tiempo que dispone de una importante red de ríos para la práctica de aguas bravas, pero lo que nos decidió finalmente por este lugar fueron los contactos mantenidos con el entrenador nacional del equipo australiano en el último simposium de entrenadores de La Seu d'Urgell, quien nos informó que en Tasmania habían creado un centro de entrenamiento para su equipo.

A.V.- ¿Como se desarrolla el programa de entrenamiento un día cualquiera?

J.M.P.- En primer lugar, la forma en que desarrollamos normalmente las estancias en viviendas alquiladas obliga a todo el equipo a participar de una forma muy activa en las tareas domésticas.

Como entrenador del equipo es una opción que tomé, pues considero que los palistas concentrados deben no solo tener su atención en el entrenamiento sino que también deben tener otro tipo de responsabilidades compartidas con los demás compañeros para que las estancias en estas largas concentraciones se parezcan lo más posible a su vida cotidiana.

A.V.- ¿Esto no puede llegar a ser un problema?

J.M.P.- Hay que vigilar para que





exista un equilibrio en estas tareas y nunca supongan una carga excesiva o un agobio para los palistas, sino que sea un valor añadido a la unión y amistad del equipo ya que tienen que convivir juntos unos diez meses al año.

A.V.- ¿Respecto al programa de entrenamiento, como se ha venido desarrollando?.

J.M.P.- Una de las cosas buenas que teníamos en Tasmania es que disponíamos de unas dieciséis horas de luz, por lo que podíamos repartir los horarios de entrenamiento sin ningún problema derivado de la temperatura, de la luz. El día empezaba con un desayuno tomado de 7 a 7.30h., posteriormente sobre las diez de la mañana o bien trabajo en agua o trabajo de musculación en un gimnasio. Se hacía la compra y se preparaba la comida, y para la tarde según había sido el trabajo de la mañana se hacía trabajo con video por grupos finalizando la tarde o bien con trabajo en agua o con alternando, según el trabajo de la mañana, se hacía natación o footing. Nuevamente a preparar la cena y para finalizar la jornada o nos encontrábamos con los palistas con quien habíamos estado entrenando o nos dedicábamos a ver una película de las que habíamos llevado de España siguiendo el programa cultural que teníamos previsto.

Una cosa que deseo resaltar es la convivencia que hemos mantenido con el matrimonio propietario de la vivienda que teníamos alquilada quienes nos visitaban muy a menudo y con los componentes del equipo australiano con quienes manteníamos charlas e intercambio de puntos de ideas sobre cultura deportiva.

A.V.- Hablando de estos deportistas, ¿nos puedes dar mas datos acerca de estos intercambios?

J.M.P.- Bien, los dos K-1 americanos habían pedido estar con nosotros en la concentración de invierno, trabajando conjuntamente con el equipo español, así como una dama canadiense y evidentemente el equipo australiano que se encontraba en Tasmania. El poder entrenar conjuntamente con estos palis-

tas ha dado al equipo español una referencia importante.

A.V.- Con un programa tan intenso, no todo ha tenido que ser fácil, ¿Que inconvenientes han surgido con más frecuencia?.

J.M.P.- El mayor inconveniente ha sido el viento.

Como se sabe Tasmania es una isla por lo que muy rápidamente cambia el tiempo y lo hemos tenido una serie de días, no siendo estas las mejores condiciones para entrenar el slalom. Pero ante todo quisiera mantener el recuerdo de un río fabuloso en el que hemos trabajado, por su nivel técnico, su volumen de agua que bajaba en este río y que se trata del famoso Cataratoo con un tramo de descenso de al menos tres horas con rápidos de nivel IV, V y V superior, con la particularidad de que bajaba por un cañón, y una vez iniciado el descenso no había manera de volver atrás. La primera vez que iniciaron el descenso sin conocer lo que se iban a encontrar fueron acompañados por un grupo de palistas australianos para ayudarles y orientarles en el descenso. Terminaron en el puerto de Laostons entre flores, palmeras y un ambiente maravilloso, había que ver los ojos de los palistas cuando terminaron el descenso. Era la primera vez que hacían un descenso de un río natural de estas características a excepción del Noguera, pues siempre se han dedicado a la técnica del slalom. Terminaron completamente agotados tanto física como psíquicamente después de este extraordi-



Las fotos son de Javier Soriano

nario descenso y creo que es el recuerdo mas fuerte que tienen de este viaje y que creo que les durará mucho tiempo.

A.V.- ¿Como valoras esa especial sesión de entrenamiento?.

Este descenso no solo ha servido de divertimento sino también a nivel técnico para coger confianza y comprobar los límites individuales en situaciones comprometidas con un gran volumen de agua y en cierta manera para ahuyentar los posibles miedos. Deseo indicar que en ningún momento ha existido un se-

rio peligro inminente ya que en alguna ocasión se ha portado por la orilla cuando el nivel del paso así lo ha requerido.

A.V.- Finalmente, ¿Como valoras esta etapa de vuestro entrenamiento?.

La experiencia creo que fue positiva para el equipo en todos los sentidos tanto en los puramente deportivos, como humanos, pues afianzaron la amistad con el grupo de palistas australianos y americanos que entrenaban con ellos.



Luis Augusto

piraguas CUESTA

Marca Original CUESTA ● Marca Registrada 1951

Vega de Llovio s/n

33560 - **RIBADESELLA** (Principado de Asturias) ESPAÑA

☎ (98) 586 01 82 - 586 05 26 - 585 76 37

Si desea piraguas fabricadas por verdaderos profesionales con más de 40 años de experiencia, si desea piraguas de renombrada calidad, si desea piraguas que logren medallas Olímpicas y Campeonatos Mundiales, si desea modelos de piraguas que desde España se han exportado a todo el mundo, las encontrará en CUESTA-RIBADESELLA (Asturias).

- Ultimos modelos del mercado
- Ultimos diseños
- Ultimos materiales -Carbono-Resinas Epoxidicas para pista
- Curado al horno Carbono-Kevlar semirrígido para descenso
- Ultimos modelos de palas en revolucionarios materiales
- Su pala y su piragua a su medida
- No se exponga a experimentos de aficionados y fabricantes no reconocidos. Entre otros fraudes evitará graves lesiones
- Todas las piraguas tienen las puntas afiladas, pero piense que con la misma fuerza no todas se deslizan a la misma velocidad



LOS FACTORES PSICOLOGICOS DEL RENDIMIENTO

Texto de: ALAIN TALABAZA

INFORME DEL CURSILLO DE FORMACION CONTINUA DE LOS CUADROS TECNICOS

La Federación Francesa de Piragüismo ha organizado un cursillo denominado "Los factores psicológicos del rendimiento en Piragüismo", dirigido a los consejeros técnicos. Este cursillo, financiado por el Secretario de Estado de Juventud y Deporte en el marco de los programas de formación continua de los cuadros técnicos, se ha desarrollado del 12 al 16 de diciembre de 1989 en el CREPS de Chalain. Participaron 17 cuadros técnicos.

El programa se componía de intervenciones de alto nivel realizadas por los mejores especialistas del momento en el tema seleccionado. Evidentemente, el laboratorio de psicología del INSEP ocupaba un lugar destacado.

Cronológicamente, las intervenciones fueron las siguientes:

- * Christine Le Scanff (investigadora del laboratorio de psicología del INSEP): Resultados de una encuesta realizada por el INSEP sobre 109 atletas de alto nivel en piragüismo titulada: "Epidemiología del éxito deportivo".
- * Jacques Roisin (entrenador nacional de slalom): Diversificación de los participantes en el entrenamiento de los atletas de alto nivel.
- * Elisabeth Rosnet (investigadora del laboratorio de psicología del INSEP): Evolución del potencial psicológico de los atletas de alto nivel.
- * Marc Levéque (director de conferencias en la UFR-STAPS de Dijon): Experiencia de preparación psicológica de los atletas del equipo de Francia de Vela para los Juegos Olímpicos

Seul.

- * Guy Missoum (jefe del laboratorio de psicología del INSEP): Preparación mental del atleta en piragüismo, consejos a los entrenadores, relación entre entrenadores y atletas.

Bernard JACQUOT

EPIDEMIOLOGIA DEL EXITO DEPORTIVO EN PIRAGÜISMO (Christine le SCANFF)

El INSEP ha realizado una encuesta con el fin de conocer mejor ciertas características de los atletas de alto nivel en piragüismo y de encontrar los elementos constantes que permitirían tener predicciones del rendimiento en piragüismo. Además esta encuesta serviría como un instrumento a disposición del psicólogo y del entrenador. Esta encuesta se descompone en dos partes.

La primera está dedicada al estudio de los factores psicosociológicos predictivos del rendimiento entre la población de élite del piragüismo:

- * Biografía cultural.
- * Procesos relacionales.
- * Indicadores de las constantes sociológicas.
- * Interacciones entre el entorno y el deportista.

La segunda parte estudia las características de cada actividad.

La encuesta comprende 60 cuestiones de orden general, además de cuestiones precisas y confidenciales de la biografía del deportista.

Se realizó una encuesta complementaria sobre los diferentes parámetros que intervienen en el equipo, sobre todo en carrera en línea: respondieron 100 atletas.

.

Indicaciones globales

El 15% de los atletas se sitúan en la región - parisiense.

La práctica de alto nivel modifica el funcionamiento de los estudios de forma favorable para el 33% y de forma desfavorable para el 23%, - mientras que un 45,8% tienen problemas con la autoridad escolar. Para el 88,1% la competitividad es importante para el éxito.

Las actividades del tiempo de ocio

Para el 56,6% es la lectura, pero también el - teatro, los viajes, la fotografía

Algunos atletas se quejan de falta de tiempo - para estar actividades (especialmente en carre - ra en línea). La mayor parte de los atletas - leen más bien periódicos no deportivos.

Biografía deportiva

El comienzo de la práctica se sitúa para un 40% entre los 3 y los 9 años. El 80% no ha parado nunca el entrenamiento fuera del periodo de -- descanso anual.

Principales motivaciones

* Desgaste físico	50%
* Vencer	42,90%
* Búsqueda del riesgo ..	44%

Práctica de los padres

El 48,6% de los padres ha practicado un deporte, el 11% ha practicado piragüismo, el 8,2% - de los padres lo practica todavía.

En slalom la madre tiene una influencia más im - portante para los niños: El 65,1% de las ma - dres practica una actividad física y el 46,8% de éstas, practica piragüismo.

Entrenamiento

El 61,5% de los atletas establece su plan de - entrenamiento individualmente, el 42% de ellos practica la preparación mental.

Relaciones entrenador-atleta

El 35,5% de los atletas no está afectado por - la ausencia del entrenador, un 58,5% se ve des - favorecido por esta ausencia.

Demanda de los atletas de cara a los entrena - dores

De los 109 atletas: un 72,5% les pide competen

cia, un 61% ayuda táctica y técnica, un 37,7% que tengan buenas cualidades de relación.

Comportamiento cuando se acercan las grandes - competiciones

Entre los atletas interrogados: un 82% tiene - problemas psicósomáticos, el 58,7% tiene falta de estabilidad, el 34% efectúa rituales (feti - chismos), el 44% considera favorable la presen - cia común, al 30,3% le perturba esta presencia común.

Expectativa de alcanzar un reconocimiento so - cial

El 7% de los atletas interrogados no espera - ningún reconocimiento social, ningún efecto - por su ascensión profesional.

Equipo

En el interior de los equipos el proceso rela - cional está ligado al puesto. En K-4, los pue - tos más solicitados son el de delante o el de - atrás. Si el 57% de los atletas interrogados - ha participado en la elección de los miembros de su equipo, el 25,7% no interviene en la - - elección de su puesto.

DIVERSIFICACION DE LOS CONDICIONANTES EN EL EN - TRENAMIENTO DE LOS ATLETAS DE ALTO NIVEL (Jacques ROISIN)Una complejidad

Actualmente la actividad de un atleta de alto nivel se sitúa en el eje, (o en el centro), de diversos sectores:

- * Los objetivos deportivos (hasta los juegos - olímpicos).
- * El nivel de vida, el triunfo social (hasta - la reconversión profesional).
- * La vida normal (vidas familiar, conyugal, - cultural).
- El equipo operacional y la estructura insti - tucional (desde el entrenador del club hasta el Comité Olímpico Internacional, pasando - pro el entrenador nacional, el médico, etc.). De cara a esta complejidad, a estos múlti - ples condicionantes y a estas diversas es - tructuras, el entrenador debe saber siempre donde situarse, como colocarse y qué sistema relacional debe privilegiar.

Papel del entrenador

El entrenador deberá esforzarse en definir los objetivos de acuerdo con los atletas. Tiene un papel esencial en la disposición de los plazos

(el calendario que elabora tiene un alto poder de convicción).

El atleta experimenta a menudo como si de un freno se tratara la estructura institucional, por otra parte no se preocupa en rechazarla. - El entrenador no puede obrar del mismo modo: - debe integrar las reglas institucionales.

El entrenador forma parte de la vida corriente del atleta; su ausencia a veces se sobrelleva mal. Debe tener en cuenta todos los valores de la vida del atleta, sus creencias, sus hábitos. Identificarlos no siempre es fácil, pero a veces es necesario reforzarlos o modificarlos.

Un entrenador debe tener suficiente autonomía, libertad de espíritu, curiosidad y apertura para cuestionarse, buscar nuevas soluciones y -- nuevos medios para dialogar, legitimar las -- ideas y favorecer la comunicación. Le es indis pensable conocer bien el funcionamiento del atleta, lo que le permite tomar decisiones democráticas o autoritarias adaptadas a las situaciones. Evitará también los conflictos y tendrá en cuenta a todos los miembros del equipo. Es particularmente importante que explique sus ideas y sus concepciones, que defina su nivel de competencia lo mismo que su campo de intervención. Un entrenador puede no ser competente en un dominio particular; los atletas no se lo tendrán en cuenta si él sabe reconocerlo y encontrar como contrapartida los compañeros necesarios para responder a las necesidades. El entrenador debe ser capaz de evaluar objetivamente el éxito del atleta.

EVOLUCION Y POTENCIAL PSICOLOGICO DE LOS ATLETAS DE ALTO NIVEL (Elisabeth ROSNET)

El laboratorio de psicología del INSEP ha elaborado unas pruebas dentro del dominio psicoafectivo sobre una muestra de atletas de alto nivel.

Evaluación autoafectiva (test de BORTNER)

Este test mide el modo de comportamiento de los individuos frente al estrés. Ha sido puesto a punto por un médico a partir de estudios de enfermedades cardiovasculares.

Los individuos del patrón A son impacientes, - eficaces, ambiciosos, aman las responsabilidades, desean realizarse. Este test da indicaciones sobre el dinamismo del individuo, sobre la relación con el tiempo, sobre la necesidad de reconocimiento, sobre la ambición.

Inventario de la personalidad (test de EYSENCK)
Este test permite medir la extraversión, la es

tabilidad emocional, la estabilidad social.

Autoevaluación (test de SPIEL BERGER)

En función de tres situaciones (reposo, competición, normal), da un índice de ansiedad.

EL MIPG

Este test es útil para medir las interacciones en grupo, así como la adaptabilidad a la vista en grupo. En el protocolo, hay que responder a las siguientes preguntas:

S = ¿Cómo se percibe el sujeto?

O = ¿Cómo es percibido?

I = ¿Cómo quisiera ser percibido?

Para cada individuo, las respuestas dadas se comparan unas con otras.

Entre las numerosas combinaciones posibles, re tenemos:

* La situación de armonía: $S = O = I$

* La de rechazo total: S no es igual a O no es igual a I

* La de dependencia: S no es igual a I y $S = O$

* La de conflicto: $S = I$ y S no es igual a O

Test proyectivo para deportistas (MISSOUM-LAFO RESTRIE)

En este test, el deportista describe y comenta las imágenes que le son propuestas en láminas de dibujo. Estas imágenes se agrupan por temas. Las respuestas son:

* Positivas si el deportista intenta comprender.

* Negativas, si desvaloriza a los personajes de la lámina.

* Adaptativas, si busca la temática de la lámina.

* De control, cuando no toma posición.

* Comportamentales en caso de reacción particular a la lámina.

Estos tests pueden detectar las causas de fracaso, de fragilidad psicológica o patológica.

Tests cognoscitivos

Sirven para evaluar las capacidades y los procesos de tratamiento de la información. Identifican particularmente:

* La vigilancia por la medida de los tiempos de reacción a una señal visual o auditiva.

* El nivel de atención: el atleta debe reconocer la forma de los objetos sobre un blanco;

este test da un índice de optimización de la atención con aparición de fatiga.

- * La orientación espacial: aparece una silueta sobre la pantalla de un ordenador y el sujeto debe reconocer la posición (cabeza arriba o cabeza abajo, de cara o de espalda).
- * La memorización: aparece un laberinto sobre una pantalla, después de un tiempo de memorización el sujeto debe proponer una salida, cuando el laberinto desaparece de la pantalla; se mide el tiempo y el número de errores.
- * La sobrecarga mental: en la pantalla aparece un rectángulo de colores y le preceden unos pitidos sonoros; el sujeto debe dar el color del rectángulo y el número de pitidos.

EXPERIENCIA DE PREPARACION PSICOLOGICA DE ATLETAS DE VELA PARA LOS JUEGOS OLIMPICOS DE SEUL (Marc LEVEQUE)

La colaboración con la federación de vela comenzó en 1976 con Edgard THILL. Los malos resultados obtenidos en los Juegos Olímpicos de Los Angeles en 1984, supusieron para la PFV una puesta en tela de juicio. También se decidió poner a punto un seguimiento psicológico con carácter de continuidad hasta los Juegos Olímpicos de Seul.

ACCIONES CON LOS ATLETAS

Este seguimiento trata de reforzar la cohesión de los equipos de derivadores. Tal objetivo pasa por la identificación de los practicantes, la determinación de perfiles tipo y de los criterios psicológicos de adecuación para el puesto de timonel y de proel. Los métodos utilizados consisten en reuniones y en tests proyectivos.

Identificación del perfil tipo

Un perfil tipo de timonel y del proel se identifica con la ayuda de tests psicológicos (biografía deportiva, biografía social, test proyectivo, cuestionario de personalidad). El resultado pone en evidencia las ideas objetivas de los entrenadores y permite situar a los atletas en las embarcaciones.

Constitución de los equipos

Los equipos se constituyen generalmente sobre criterios de complementariedad y de compatibilidad de personalidades. Se ha comprobado a menudo que cuanto más tiempo un equipo navega junto más progresa.

Regulación de la cohesión de los equipos

El método que se utiliza para asegurar el se-

guimiento psicológico consiste en registrar los cambios a bordo, describirlos, confrontarlos con la tripulación en presencia del psicólogo con el fin de inferir un análisis de las dificultades técnicas y relacionales observadas.

Situación de reclamación

En forma de juego de roles, se debe influenciar al jurado en el sentido reglamentario.

Esto supone:

- * Memorizar las condiciones.
- * Tener en cuenta el punto de vista del otro.
- * Mejorar la comunicación y la información.
- * Crear las condiciones adecuadas para que cada uno pueda escuchar y expresarse.
- * Mejorar el funcionamiento y eliminar los conflictos.

ACCIONES CON LOS CUADROS TECNICOS

Hemos comprobado que no siempre es el atleta el que pierde pie y que hay que evitar que los cuadros técnicos "diverjan". Se han realizado por los entrenadores de vela dos cursillos de formación, seminarios diarios con el fin de encontrar una mejor cohesión del equipo de cuadros y de poner a punto una estrategia particular para la preparación de los juegos basada en una complementariedad funcional y en una solidaridad afectiva. Los entrenadores fueron quienes lo pidieron porque sabían el interés que tiene sobre la actuación del equipo la aportación del psicólogo.

Complementariedad funcional

Con la perspectiva de los Juegos Olímpicos, la búsqueda de esta complementariedad pasa por:

- * Un programa preciso y escrito.
- * La definición de quién hace algo, dónde y en qué momento. No debe haber espacio vacío ni superposición.

Completan este dispositivo estudios de casos concretos, en los que cada uno debe exponer lo que piensa que se debe hacer.

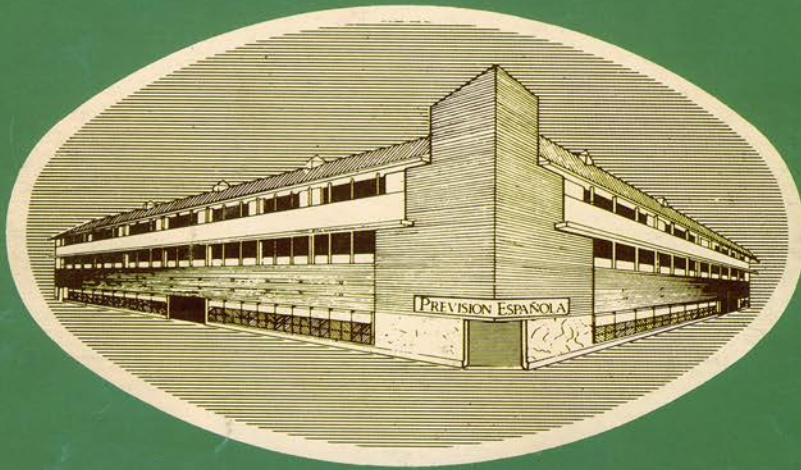
Próximo capítulo:

- LOS FACTORES PSICOLOGICOS DEL RENDIMIENTO (final del artículo).



PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100 «primeros años» hemos creado una sólida Organización potenciada hacia el futuro.
160 Oficinas abiertas al público, distribuidas por el territorio nacional, manteniendo nuestra Sede central en Sevilla.

Una completa red de servicios, a través de más de 3.000 agencias y corresponsales, dotadas de profesionales de primera línea —firmemente comprometidos con su mercado— y que abarca en su conjunto hasta los más pequeños núcleos de población de nuestro país.

100 AÑOS A SU SERVICIO

UNIDOS POR LA FUERZA.

Apoiando al Equipo Olímpico.
Impulsando el Piragüismo Español
hacia el 92. Hacia una nueva meta.

Es el final de un largo recorrido.
El principio de un trayecto inolvidable.
Juntos vamos a llegar muy lejos.



PATROCINADOR DEL EQUIPO OLIMPICO ESPAÑOL DE PIRAGÜISMO.